

# CUIDADOS PARA EL CUIDADOR DE LA FAMILIA

Programa Cuidados para el Cuidador de la Familia de EmblemHealth



Pocos trabajos presentan tantos desafíos como el del cuidador de la familia que no recibe ningún pago—no importa cuánto usted quiere a la persona bajo su cuidado. Pero aún cuando sus responsabilidades nunca serán fáciles, hay formas para hacerlas más llevaderas.

CUIDADOS PARA EL CUIDADOR DE LA FAMILIA es una iniciativa del departamento de Bienestar Integrado que proporciona información, recursos y herramientas para ayudar a manejar los retos y el estrés de la provisión de cuidados. Reconociendo que los cuidadores de la familia son los pacientes olvidados, el programa busca satisfacer algunas de las necesidades de los cuidadores de la familia que no reciben pago, de los cuales hay cerca de 44.5 millones en todo el país.

A menudo llamados los “pacientes silenciosos”, los cuidadores de la familia son ignorados en gran medida por el sistema de la atención de la salud y por tanto están a riesgo de depresión y enfermedad. Con una población que envejece, los adelantos médicos que prolongan la vida de las personas, las estancias más cortas en el hospital y la tecnología sofisticada que permite que las personas enfermas se queden en el hogar, la importancia de los cuidadores de la familia—y lo que se espera de ellos—sin duda aumentarán.

El sitio de Internet de EmblemHealth ofrece una gran cantidad de información que incluye enlaces sobre la provisión de cuidados. Para acceso al sitio de Internet, vaya a [www.emblemhealth.com](http://www.emblemhealth.com), haga clic en “Health & Wellness” en la barra de menú superior, después vaya a “Family Caregiver” en la barra a la izquierda. Encontrará numerosos recursos de la Ciudad de Nueva York, regionales y nacionales.

Para más información sobre los programas de provisión de cuidados de EmblemHealth, por favor comuníquese con Gregory Johnson, creador del programa Cuidados para el Cuidador de la Familia, llamando al **1-646-447-7651**.

# 10 Consejos para los Cuidadores de la Familia

1. El ofrecer cuidados es un trabajo y el descanso es el derecho que usted se ha ganado. **Recompénsese** con períodos de descanso frecuentes.
2. **Esté al tanto** de las señales de depresión y no demore en obtener ayuda profesional cuando la necesite.
3. Cuando la gente le ofrezca ayuda, **acepte la oferta** y sugiera cosas específicas que pueden hacer.
4. **Edúquese** sobre la afección de su ser querido y cómo comunicarse eficazmente con los médicos.
5. Hay una diferencia entre cuidar y hacer. **Sea receptivo** a tecnologías e ideas que promueven la independencia de su ser querido.
6. **Confíe en sus instintos.** La mayor parte del tiempo le llevarán por el rumbo correcto.
7. Las personas que proporcionan cuidados a menudo tienen que alzar, empujar y jalar. **Proteja su espalda.**
8. Llore las pérdidas y después permítase **soñar nuevos sueños.**
9. **Busque apoyo** de otros cuidadores. El saber que no está solo le dará una enorme fuerza.
10. **Defienda sus derechos** como cuidador y como ciudadano.

Fuente: National Family Caregivers Association

